

アメリカ生活ハンドブック

Lighthouse Career Encourage Inc.



ライトハウス・キャリアエンカレッジ株式会社

2019年12月改訂版

一般生活について

携帯電話

アメリカ滞在するうえで携帯電話の保持は、何かトラブルに巻き込まれた時にすぐ連絡出来る手段として必要不可欠です。かならずアメリカで使える携帯電話を、現地で研修が始まる前に準備しましょう。携帯を持っていなかったことにより、過去に以下のようなトラブルが発生しました。

- 会社への通勤途中、バスを乗り過ごしてしまったが遅刻の事前連絡が出来ず印象を悪くした。
- 終業後、友達と夕食をしたあと、帰ろうとしたら最終バスの時刻が過ぎていた。3時間かけて帰りホストファミリーを心配させた。

ホスト宅外では基本インターネットは繋がらない認識でご準備ください。日本で現在使用している携帯を、各プロバイダーにて米国で使えるよう手配をおこなってください。また主に Wi Fi を使ったコミュニケーションを希望する方は、ポケット Wi Fi のレンタルをお勧めします。

クレジットカードについて

慣れない海外では、お金の取り扱いに特に気をつけたいもの。アメリカはファーストフード店でハンバーガー一つ買うのも、カード利用可能な程のクレジットカード社会です。安全の事も考え、是非一枚はカードを用意したほうが便利です。最も便利なのは VISA、Master Card です。American Express、JCB 等は利用できない店もあるので要注意。

両替について

現地では銀行口座を持っていないと両替は出来ません。また ATM マシンで現金引き出しも、過去に出来ないケースもありました。よってドルは必ず日本で準備して持参下さい。100 ドル・50 ドル紙幣はお店によっては受け取らないところもあります。20 ドル以下の紙幣（20 ドル・10 ドル・5 ドル・1 ドル）で用意した方が便利です。

安全対策について

現金の持ち歩き

外出時に多く現金を持ち歩くのは避けましょう。ファーストフード、コンビニエンスストアやガソリンスタンドなどでは、\$20 紙幣以上は受け取らないケースが多いです。バス停やバス車内でお金が見えるように財布を開くのは、盗難などにつながりかねないので、小銭入れを用意すると便利です。

盗難予防

人前で現金を数えたり、貴重品をちらつかせたりしない様に気をつけましょう。銀行・空港・バス停等でも荷物は

身体から離さない。映画館・レストランでも、手荷物や貴重品は膝の上に置く習慣をつければ盗難防止となります。服装を見て現地の人でないと判断されやすいので、相手のつけ入るスキを与えない態度が必要。不慣れた土地では、スキができるので細心の注意が必要です。

もし盗難に遭ったら

“Hands Up”(手を挙げろ)などと驚かされたら、まずは自分の身を守る為、相手の要求に従い、抵抗する気が無いことを示しましょう。そして、警察発行の紛失盗難の受理証明書を手に入れる為、即時に警察と現地スタッフへ連絡して下さい。警察では事故報告書にサインします。置き引き、スリなど暴行が伴わない被害では、高額でない限り捜査は行われません。ただし報告書は、盗難保険請求時に必要なので、控えの書類処理番号(Complaint number)を控えておいて下さい。パスポートの盗難に遭った場合、ロサンゼルス日本領事館での緊急渡航許可書の手続きが必要になります。その際、戸籍謄本等の書類が必要になり、日本と時差のある中、時間を要する場合があります。手続きを迅速にすすめるためにも、必ずパスポート番号を控えておきましょう。処理が早まる可能性もあるそうです。

クレジットカード・携帯電話を紛失したら

- クレジットカード：直ちにカード発行会社に連絡をし、無効処理依頼をしてください。*持参するカード会社の連絡先を記録しておきましょう。
- 携帯電話：携帯電話の契約会社に連絡をし、サービスを停止してください。
- 盗難の場合は、警察に被害を届け出て被害証明書(Primary Report)と処理番号を受け取って下さい。保険金請求の際に必要となります。

これまでにあった被害の実例

<被害事例 1>

ハリウッドで観光していたら、CDを配っている人が勝手にCDをカバンの中に入れてきて、お金を請求された。

<被害事例 2>

カフェのテーブルの上に携帯電話を置いて話をしていたら、携帯電話を目の前で持ち去られた。

<被害事例 3>

バス停でバスを待っている間に話しかけられ、英会話の勉強になると思い気軽に話していたら、ある日ホスト宅の前でその男性に待ち伏せられた。

<被害事例 4>

バス停でひたたくりにあい、カバンをとられた。中にパスポートが入っていて、領事館での処理に数日かかった。

健康について

体調を崩したらせっかくの研修も台無し、健康には十分気をつけたいものです。

必要最低限の常備薬を必ず持参しよう！

気候・食習慣・環境の変化により、体の変調は十分に考えられます。アメリカの市販薬は日本のものより強いものが多いので、風邪薬、胃腸薬、下痢止め、鎮痛剤、便秘薬等、最低必要で普段飲み慣れている薬を各自お持ち下さい。眼鏡も検眼医の処方箋が必要となるので、予備がある方は持ってこられるのも良いでしょう。

病気やケガの治療はなるべく事前に！

例えば歯の治療などは、出来る限り出発前に完治させておくことが大切です。現地薬局で処方薬を購入する場合は、現地医師の処方箋が必要です。

十分な水分を取ろう！

カリフォルニアの気候は非常に乾燥していますので、できるだけ十分に水分を取るよう心掛けましょう。

体温計

アメリカでは、温度の単位として華氏（°F : Fahrenheit）が用いられ、体温計の目盛りも当然華氏で表されているが、摂氏（°C : Celsius）に慣れた日本人にはなかなかピンとこない。

一般に、体温が 100°F 近くなると熱があるとされています。

相互の換算は、°F = 9/5 x °C + 32, °C = 5/9 x (°F - 32)。

病院

病院にかかった場合、治療費及び薬代、また通院にかかった交通費も、海外旅行者保険で支払われます。保険会社とキャッシュレスサービス契約をしていない医療機関を利用した場合は、一旦立替で支払い、帰国後ご自身で保険会社に請求する為、現金又はクレジットカードの準備、レシートの保管が必要です。

交通手段

ロサンゼルス公共交通機関は電車や地下鉄は少ないですが、バスは 200 本の路線を持っています。路線には全て路線番号がつけられており、バス停に時刻表はないので予め路線図(無料)を入手し、利用路線、時間、料金などを調べておくと便利です。

徒歩

- 横断歩道は、ボタン式。ボタンを押さないと歩行者用の信号は変わりません。

- 横断歩道を使わず、道路を横断することは、違反（道幅が広く、車のスピードが速いので危険）
- 道路を横断する時、特に右折してくる車に注意（アメリカでは車は、信号が赤でも周囲の安全を確認後右折できる為。）

自転車

いくつか日本のルールとは違うので注意しましょう。

- 右側通行、歩道ではなく車道を通行
- 18 歳以下は、ヘルメットを着用
- 日没後は、必ずライトをつけて走行
- 自転車と鍵は別売りなので自転車購入の際に鍵も購入し、盗難防止に備える。

バス

バスについての説明は現地のオリエンで細かく説明します。

バスの乗り方

- おつりは出ない為、予め料金の小銭を用意
- 乗車／バス停の脇に立って、バスに乗る意思を示すことでバスが停車。料金は前払いの為、前部ドア乗車、運転手脇の料金 箱に料金を投入
- 車内アナウンスは無く、周辺の景色を自分で確認し下車近くになったら車内ボタン、または、コードを引き下車希望を知らせる。
- 下車する時、バスによってはドアの近くのボタンを押さないとドアが開かないので注意。
- 電車には改札はないが、車内でチェックされるので、必ず乗車前に乗車券を購入すること。

バスの乗り継ぎ

- 他のバスへの乗り継ぎは、乗り継ぎ料金が利用できる。
* 但し、利用するバス会社によっては乗り継ぎ料金が利用できない場合もあるので、その都度現地で確認すること。

バスに乗るときの注意

- 路線地図と時刻表（インターネットで検索可）を持参する。
- 降りる場所がよく分からない場合、運転手にあらかじめ場所を告げておくのがよい。または行き先を紙に書いて運転手に見せるのもひとつの手。
（例）I want to go to (行きたい場所). Please tell me where to get off.
- 通勤以外で辺りが暗くなってからの乗車は控えましょう。

- MTA(Metro Transit Authority)で運営しているウェブサイト（www.mta.net）では、出発場所と到着場所の住所、利用時間などを入力すると、路線、時間、料金などを調べることができる。
- 休日・祝祭日は、平日の運行スケジュールと異なる場合が多いので注意が必要。

Uber / Lyft について

共に携帯アプリやネットを利用した配車サービスで、利便性からアメリカではタクシーに代わって利用者が増えています。利用方法は簡単で、スマホにアプリをダウンロードし、決済に使うクレジットカード情報を登録するだけ。もしアメリカで Uber や Lyft の利用を考えている方は、日本であらかじめアカウントを作っておきましょう。（日本のクレジットカードを利用して、現地についてからアカウント登録で上手くいかないケースがありました）